



インターネットを使って題材を調べ、参加者に脳トレクイズを出している亀山さん



亀山 哲馬さん (71=野中田2)

モデル地区の一つとして始まり、約2年間続く野中田2の振興館クラブ。区長の亀山哲馬さん(71=野中田2)は「体の体操だけでなく、頭の体操も自分たちでできないかと以前から思っていました」と、約1年前にみずから「脳トレトレーニング(脳トレ)」を考案。年に数回、参加者にクイズを出し、みんなで認知症を予防しています。

知っているけれど出てこないもの  
クイズのテーマは「だれでも知っているけれど、なかなか答えが出てこないもの」。亀山さんはインターネットなどを使って題材を探します。厚紙にペンで書き込みカードを作成。歴代の総理大臣や歴代町長の名前、文字を反転させて読み方を問うものなど、さまざまな題材を考えています。

クラブの参加者は、みんな頭を悩ませながらも楽しく脳を活性化。「どの地区も男性の参加者が少ないと聞いています。男性にも参加してほしいですし、老化は早くから始まるので、若いうちから参加してほしいですね」と亀山さんは話します。

## 歴代〇〇で頭の体操



1 クラブ発足以前に開いていた茶話会のなごりで、体操後にも茶話会を開き、交流を深める山之口公民館の「ことぶきクラブ」。それぞれ料理を1~2品ずつ持ち寄り、笑顔で料理と会話を楽しんでいる  
2 机出しやお茶の準備、御大師に供えるための花もそれぞれ持ち寄るなどみんなで準備している

## 「楽しい」はつくれる

「継続は力なり」。続けていくことで効果が現れます。楽しく、工夫して介護予防を続けようとする地区や住民を取材しました。

### 「あとから」が楽しみなことぶきクラブ

60代後半から88歳までの12人が通う山之口公民館の「ことぶきクラブ」。暑さの厳しい夏以外は体操後に茶話会を開いて交流を深めています。発足以前、地区の女性10人ほどが講金で定期的に集まっていたのですが、高齢を理由にやめることに。「何もないのは寂しい」と月1回の茶話会を開催し、クラブ発足後も続いています。

#### 料理と会話が一番

体操を終えるとみんなで机を出し、お茶の準備。トマト、キュウリ、ナスなどの旬の野菜を使った漬け物にゼリーな



机の上はキュウリやトマト、ナスなど、旬の野菜を使った料理やゼリーなどのおやつでいっぱい。「上手な人の料理を食べると張り合いたくなる」と料理の情報交換の場にもなっている

どのおやつ。参加者が1~2品ずつ料理を持ち寄ります。椎葉トヨさん(81=馬場)は「体操をしてさようならでは寂しい。こういう集まりは『あとから』が一番の楽しみ。料理は自宅で食べるものを小分けして持ってくるだけ。大変なことは何もありませんよ」とクラブの醍醐味を話します。

#### みんなでつくる楽しみ

茶話会では、時間を忘れてみんなで楽しくおしゃべり。椎葉さんは「どきやん(ど)のようにして作ったと? 調味料は何を入れたと? などと料理の作り方を聞き合っています。



「あとからが楽しい」と椎葉さんが話すように、時間を忘れておしゃべり。集まりたいと思える楽しみ



椎葉 トヨさん (81=馬場)

す。上手な人の料理を食べると、勉強になります」と笑顔。春にはタケノコのにしめや混ぜご飯を作り、外の八重桜で花見。ことぶきクラブには季節ごとの楽しみもあります。8月3日には、高齢者叙勲を受けた西岩人さん(88=馬場)をみんなでお祝いし、記念品やお菓子などをプレゼント。椎葉さんは「集まりは楽しい。集まりを無くさないように、みんなで楽しいと思えるクラブを続けていきたいです」と思いを語りました。

### みんなの笑顔に会いに行く

行く先々で出会う参加者の笑顔。「皆さんの姿をみると、自分もやらなければと思わされます。活動で人のつながりも増えました。私も仕事を辞めてから閉じこもりがちでしたが、外に出て皆さんと話すことで気分転換になります。一方で仲間がまだまだ足りない」と話します。「私は今までやってきた経験や知識をそのまま眠らせてはいけません。町内には同じような思いや知識を持つ人がいるはず。一緒に活動してくれる人が増えたらうれしいですね」と山内さんは新たな仲間を心待ちにしています。

### 経験や知識を眠らせず地域に貢献



介護予防サポーター 山内 美知枝さん (69=中里2)  
Profire  
長年、病院で看護師として勤務した経験を生かそうと、介護予防サポーター養成講座を受講。地区やいきいきB&Gクラブなどに参加し、取り組みに協力する。

介護予防に協力するボランティア「介護予防サポーター」として活動する山内美知枝さん(69=中里2)。地区のクラブでは、正しい体操の仕方やコツをアドバイス。いきいきB&Gクラブでは、参加者の血圧を測り、一緒に体操するなどして協力しています。

#### 下の世代に迷惑をかけない

昨年まで看護師として病院に勤めていた山内さん。「訪問看護などにかかわっていて、地域の健康づくりに貢献したいと思っていました。私

自身、団塊の世代の人間。『ピンピンコロリ』で子どもたちにも迷惑をかけずに、自立した生活を送りたいという思いもありました」とサポーターになった理由を話します。

町の養成講座で人との関わり方や認知症の知識、筋力維持の方法などを学んで活動。「基本的に人とかかわることが好きです。教えるというよりも自分が学ばせてもらうという感じです」とB&Gクラブでは、活動に協力しながら専門職から介護予防に必要な知識を学び続けています。



介護予防サポーターの集いで仲間と意見を交わす山内さん

※信頼のおける仲間同士が、定期的集まって、お金を出し合い、順番にまとまった金額を手に入れる仕組み。仲間同士の交流を深めることも目的としている